

TRÄNA UPP TILL 10 KM

Träningsprogram för nybörjare

Vecka	1. dag	2. dag	3. dag
1	45 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	45 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	45 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning
2	45 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	45 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	60 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning
3	45 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	60 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	60 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning
4	2 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	2 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 1 km rask promenad
5	2 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 1 km rask promenad	60 min. alternerande rask promenad/ långsam löpning	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 2 km fartlek + 1 km nerjogg
6	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	2 km rask promenad + 4 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 2 km långsam löpning + 2 km fartlek + 1 km nerjogg
7	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 5 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
8	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km fartlek + 1 nerjogg
9	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km jävnt løb + 1 km nerjogg	1 km rask promenad + 7 km långsam löpning + 1 km rask promenad
10	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 6 km jävnt løb + 1 km nerjogg	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 6 km progressivt lopp + 1 km nerjogg
11	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 1 km långsam löpning + 5 km fartlek + 1 km nerjogg	1 km rask promenad + 6 km långsam löpning + 1 km rask promenad
12	1 km rask promenad + 5 km långsam löpning + 1 km rask promenad	1 km rask promenad + 3 km långsam löpning + 1 km rask promenad	10 km tävling eller testlopp (kom ihåg uppvärmning och nerjogg)

